

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Mousse de chocolate light



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 150 gramos** de chocolate negro, preferiblemente con un mínimo del 70% de cacao
- 200 gramos** de queso batido bajo en grasa
- 3** claras de huevo
- 3** cucharadas soperas de edulcorante aspartamo en polvo



PREPARACIÓN

- 1)** Fundir el chocolate en el microondas durante 1 minuto al 100% de su potencia.
- 2)** Montar las claras a punto de nieve. Reservar las yemas, ya que no se usan en este plato.
- 3)** Mezclar rápidamente el chocolate fundido con el queso y añadir tres cucharadas de edulcorante.
- 4)** Añadir las claras con movimientos envolventes para que no se bajen.
- 5)** Dejar reposar en la nevera antes de servir.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 441,84 Kcal.; Proteínas: 10,49 g; Hidratos de carbono: 39,98 g; Grasas: 26,68 g;

COMENTARIO NUTRICIONAL

Cuando se utilice chocolate, ya sea como ingrediente de una receta o bien para degustar una onza, es importante optar por un chocolate negro, con mayor cantidad de cacao y más saludable que el resto de chocolates. Y dentro del chocolate negro, es preferible optar por un chocolate con un alto porcentaje de cacao. El cacao es rico en flavonoides, potentes sustancias con acción antioxidante.

El queso batido aporta proteínas de alta calidad y calcio como ingredientes a destacar. Su aporte de grasa es menor si optamos por las versiones desnatadas (o 0%) como en la receta.

El aspartamo es un edulcorante que no aporta energía. Es 200 veces más dulce que el azúcar. Su uso debe limitarse en personas que presentan fenilcetonuria.

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Mousse de chocolate light



COMENTARIO GASTRONÓMICO

Se trata de una mousse de chocolate no tradicional, pero muy buena alternativa para las personas con diabetes, personas que deban controlar el aporte calórico o controlar el aporte de grasas en su alimentación y que no quieran renunciar a un placer dulce.

Si con la cantidad indicada de edulcorante aún lo notas con un puntito amargo, añádele algo más de edulcorante. Es igual que lo hagas al final de la receta, ya que al ser el edulcorante en polvo no interfiere en la receta. Ten presente que su uso en preparaciones que requieran una cocción, éste puede perder su dulzor.

El queso batido 0% es un alimento que puede utilizarse tanto para recetas dulces, (como en este caso) así como en saladas, por ejemplo sustituyendo la nata en recetas de quiche o salsas...así, el valor calórico disminuye considerablemente.

Para que este postre tome cuerpo, es mejor dejarlo reposar un poco.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com

Derechos de difusión para HIPERrecetas cedidos por Gan, nutrición y gastronomía S.L. · www.gan-bcn.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Revista Chilena de nutrición. [Internet]. 2013. "Edulcorantes no nutritivos, riesgos, apetito y ganancia de peso". [Consultado el 02, 08, 2018].

Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000300014

Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana (2004)